

生活中 8 個神奇的心理秘聞

有一些心理現象很神奇,並且已經在實踐中屢屢被發現,但是心理學至今對某些現象只能做一些猜測而已。

男人在家撒嬌的頻率超過女人

一項調查顯示,男人在家撒嬌的頻率甚至超過妻子。男人一直扮演強悍的角色,承受着巨大的心理壓力。但在本質上,男人和女人一樣,都有脆弱的一面。

心理學家認為,事業往往是男人賴以撒嬌的資本。他們有一種患得患失的茫然感,對死亡日益迫近的恐懼感,逐漸上升為焦慮感,導致內分泌失調。這時,他們像孩子一樣撒嬌,是讓女人明白他的苦衷。

說謊“高手”大腦“怪”

心理學家、美國南加利福尼亞大學的艾德里安·萊恩說,“有些人的大腦結構使他們比常人更善於說謊,這些人更長於進行與說謊有關的推敲和算計。”

據萊恩發現,慣於說謊者的大腦前額皮層擁有更豐富的白質。白質是一種白色的神經組織,說謊的時候,這些組織非常活躍,而慣於說謊者大腦中的另一種物質——灰質卻相對較少。過多的白質和較少的灰質,使一些人成為出色的說謊者。這是科學家第一次發現慣於說謊者和普通人之間存在着生物學上的不同。

愛人可用鼻子找

一項最新研究表明,人類挑選配偶分兩個步驟,第一層是選擇面部特徵與自己相近的人,第二層也是最重要的一層,是要篩選出氣味與自己不同的人。因此科學家認為不光是情人眼里出西施,鼻子也能幫你找到心中的“愛人”。

這項研究由英國利物浦大學的克萊格·羅

勃茨領導進行。研究人員共招募了 92 名女性志願者和 75 名男性志願者。隨後研究人員讓女性志願者聞一下數位男性志願者的衣服,挑選出最喜歡的味道。結果表明,女性願意選擇在氣味方面與自己相異的男性。

克萊格·羅勃茨和他的同事們認為,氣味上的相異能夠從根本上杜絕近親繁殖的危險,同時也有利于養生。

心情不好多吃香蕉

德國營養心理學家研究發現,愉快的情緒,與大腦一種叫 5-羥色胺的物質有關,而香蕉則含有這種能幫助大腦產生羥色胺的物質,這種物質不但能促使人的心情變得快活和安寧,甚至可以減輕疼痛,又能使引起人們情緒不佳的激素大大減少。

因此,狂躁和抑鬱症患者以及其他心情不好的人應多吃些香蕉,以使大腦產生足夠的 5-羥色胺,從而減輕其悲觀壓抑的程度,甚至使不佳的情緒自然消失。

拍馬屁成爲新行當

對別人由衷的、恰如其分的贊賞之聲,真猶如天國里的妙音,甜蜜無比。在東京的一條繁華的大街上,25 歲的小山宇和 23 歲的水野健打開他們的工具:一塊大大的佈告、鮮紅的汗衫和一張厚臉皮,小山問涌來的人潮:“最近你被人奉承恭維過嗎?”水野接着說“感覺一下你潛藏的魅力吧,放縱一下自己。”

罵妻醜也是家庭暴力

在英國,家庭暴力案件,約佔英國暴力犯罪總數的 1/4。

英國的皇室律師切麗·布呂提出,家庭暴力不僅僅是身體暴力,還包括精神暴力和經濟暴力,不少女性因受丈夫的侵害,幾乎喪失了自信心。她說:“如果丈夫整天罵妻子醜,妻子的精神健康受到嚴重損害,同樣構成家庭暴力的惡果。”

收入越高越易空虛

處於中高收入階層的員工,成就感反而低於低階層收入群體。

對於這一現象,心理學家認為,許多收入中等甚至更高的上班族,在解決了生存問題後,快樂並沒有持續很久,很快就陷入了更深的困惑之中。當爲了生存而奮鬥時,物質是最好的激勵因素;而當生存問題解決以後,物質就退居次位,而對安全感、愛、歸屬感、受尊重的需要,則佔據主要地位。現在社會評價一個人的成功標準越來越物質化,人們拼命工作的目的就是爲了滿足物質需要,一旦物質需求滿足後,發現其他需求都未滿足,空虛感隨之而來,找不到自己的價值感、成就感。

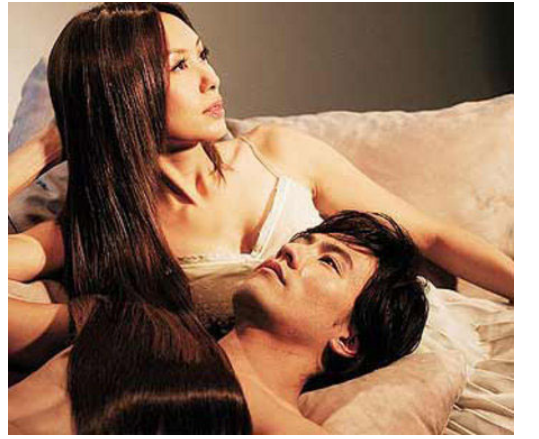
一個名叫林妙子的女學生悄悄地走過去,聲稱要試一試,小山和水野立即就進入了角色,把妙子與一個日本著名的搖滾歌星相

比,讚美她有着非凡的時尚感覺,告訴她,她讓人着迷。他們中的一個問道:“你的眼睛像鑽石一樣美麗,有多少克拉?”

小山和水野這兩個小伙子有着靈敏的反應,恰到好處的恭維,說一點反話或是俏皮話再加上滔滔不絕的讚美之詞,所以很快就吸引了一群人,於是他們就成立了“奉承恭維公司”,展開了一流的恭維才能,生意異常火爆。

家長面臨信用危機

一項“親子調查”顯示,80%以上的家長認爲,自己對孩子守信;而超過 95%的小孩認爲,父母常常不履行承諾。專家認爲,家長如果經常不守信承諾,會讓孩子認爲自己不被家長接受,對家長缺乏足夠的信賴感,溝通的慾望自然減少,這也是出現家庭問題的主要原因之一。



專家警告：五種隔夜菜不能吃



儘量少做莖葉類蔬菜,而選擇瓜類蔬菜。
隔夜海鮮損肝腎
螃蟹、魚類、蝦類等海鮮,隔夜後會產生蛋白質降解物,損傷肝、腎功能。如果買多了,可以把海鮮用保鮮袋或保鮮盒裝好,放入冰箱冷凍,下次再烹調。
半熟蛋易致病
半熟蛋殺菌不徹底,格外容易滋生細菌,食用後會發生危險。如果蛋已熟透,而且低溫密封保存得當,隔夜再吃沒有問題。
銀耳蘑菇要當心
不論是野生的還是人工栽培的銀耳、蘑菇等,都容易殘留很多硝酸鹽。如果放的時間實在有點久,就只能忍痛扔掉。
湯別放金屬器皿里
熬湯費時費力,人們往往熬一大鍋吃好幾天。剩湯如長時間盛在鋁鍋、鐵鍋內,會析出對人體有害的物質。最好辦法是湯里不要放鹽之類的調味料,煮好湯用乾淨的杓子盛出當天要喝的,喝不完的,最好是用瓦鍋或保鮮盒存放在冰箱里。
還有隔夜茶、隔夜開水、隔夜滷味糟貨儘量不要吃。

食品安全是民衆一直關注的焦點,民間一直有隔夜菜易致病的說法。據專家稱,這種說法有道理,久置的食物確實會讓有毒成分增加。特別是有五種隔夜菜,“打死也不能吃”。

據《生命時報》報導,大連營養學會常務理事王興國表示,“隔夜菜”並不單指放了一夜的菜,放置時間超過 8—10 個小時,就應該算隔夜了。導致食物中有毒成分增加有兩方面原因,一是食物中的化學物質產生了致癆物,如亞硝酸鹽,即使加熱也不能去除;二是食物在放置時受到了外來細菌的二次污染。以下幾種菜久置尤其有害。

綠葉菜隔夜最危險

通常莖葉類蔬菜硝酸鹽含量最高,瓜類蔬菜稍低,根莖類和花菜類居中。如果同時購買了大量蔬菜,應該先吃葉菜類的,比如大白菜、菠菜等。如果多做一些菜準備第二天熱着吃,應

根據 2002 年全國居民營養和健康狀況調查,中國 18 歲及以上居民高血壓患病率爲 18.8%,估計全國患病人數 1.6 億多。就是說,每 5 個成人中就有 1 人是高血壓患者。與 1991 年相比,患病率上升 31%,患病人數增加約 7 000 多萬人。高血壓是世界最常見的心血管疾病,也是最大的流行病之一,常常引起心、腦、腎等臟器的並發症,嚴重危害着人類的健康。

隨着血壓水平的升高,心腦血管病發生的危險也逐漸增加。與血壓 <110/75 mmHg 者相比,血壓 140~149/90~94 mmHg 者,心血管發病危險增加 2 倍;血壓 >180/110 mmHg 者,心血管發病危險增加 10 倍。人群收縮壓每升高 10 mmHg 和(或)舒張壓每升高 5mmHg,腦卒中危險增加 46%~50%。高血壓者與正常血壓者比較,冠心病發病危險至少增加 2 倍。中國每年由於血壓升高而過早死亡者達到 150 萬。可見,高血壓嚴重危害着中國人民健康,已經成爲了重大的公共衛生問題。

1. 什么是高血壓

高血壓是中國最常見的心血管疾病。診斷標準爲動脈收縮壓超過 140 毫米汞柱和 / 或舒張壓超過 90 毫米汞柱,長期控制不良則會引發心、腦、腎、大動脈和視網膜等器官損害的全身性疾病。

按照《中國高血壓防治指南》2005 年修訂版,正常成人的血壓範圍爲:收縮壓 <120 mmHg,舒張壓 <80 mmHg。

《中國高血壓防治指南》中把血壓

120~139/80~89 mm Hg 定爲“正常高值”,並且明確指出對正常高值血壓人群應該儘早進行生活方式干預,以防止高血壓及心血管病的發生。

高血壓的診斷標準:不在同一天 3 次血壓測量,收縮壓 ≥ 140 mm Hg 或(和)舒張壓 ≥ 90 mm Hg 者診斷爲高血壓。其中 140~159/90~99 mm Hg 爲 1 級高血壓,160~179/100~109 mm Hg 爲 2 級高血壓,≥ 180/110 mm Hg 爲 3 級高血壓。收縮壓 ≥ 140mm Hg 但舒張壓 <90 mm Hg 列爲單純收縮期高血壓。

2. 高血壓的分類

醫學上根據高血壓的發病原因,把它分爲原發性高血壓和繼發性高血壓兩大類。

原發性高血壓是指發病原因不明瞭的血壓升高,又稱高血壓病。大約佔高血壓病人的 95% 以上,大多數病人有家族遺傳史。通常我們指的高血壓就是原發性高血壓。

繼發性高血壓是因爲全身性疾病引起的高血壓,病因明確。最多見的是由腎臟疾病、內分泌疾病引起的。

3. 引起高血壓的原因有哪些

原發性高血壓是遺傳因素與環境因素綜合作用的結果。

遺傳:原發性高血壓是一種多基因異常的遺傳性疾病。

膳食:流行病學研究已經確認,膳食鈉攝入量與血壓水平呈顯著相關性,中國北方人群食鹽攝入量約 12~18g/(人·天),南方爲 7~8g/(人·天)。北方人群血壓水平高於南方。人群平均攝入食鹽增加 2 g/(人·天),則收縮壓和舒張壓分別升高 2.0 毫米汞柱和 1.2 毫米汞柱。中度以上飲酒:男性持續飲酒者比不飲酒者 4 年內高血壓發生危險增加 40%。每天吸煙 10 支以上者可使血

傾訴者往往需要一位認真的傾聽者。

散步的心情,最好是陽光明媚的那種。心情具有感染力。陽光明媚的心情傳遞正能量,陰霾晦暗的心情表達負能量。陪同情緒低落的人散步,不必是與哀哭的人同哀哭的時候,更多是從哀哭有時到喜樂有時的轉換。

散步是絕對必要的藝術。俗話說,飯後百步走,活到九十九。這對久坐不起的電腦族或沙發土豆(couch potato),E 時代的宅男宅女,是很好的提醒。每坐一個小時左右,最好離座走動十分鐘,活動筋骨關節心肺血脈。乘長途飛機時,也需要時不時離座走動,免得血液循環不通暢,嚴重到“下肢深靜脈血栓形成”(deep vein thrombosis)。

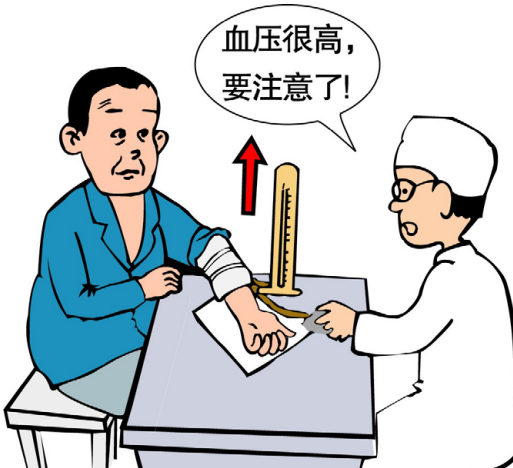
現代人的散步方式,可謂花樣翻新,名目繁多。有使用相對運動的原理,在走步機上原地走幾里路的。有隨身攜帶計步器,一年累計步行成千上萬里(比如咱們教會年逾七旬的黃長老)。有喜歡瞎拼(shopping)的男男女女,不知不覺間就走了好遠的路。有喜歡打球的人,或邊踢邊跑,或邊運球邊走路,或揮杆加步行。但最原始的散步方式,仍然是原始的十一號車——徒步行走。

去年秋天,三個孩子送給我的生日禮物,就是方便散步之用的。兒子替我買了一雙白色散步鞋,小女給我買了一條休閒褲,大女送了我一雙黑手套(食指頭帶磁鐵,方便冬天散步時滑動手機屏幕)。差點忘了,散步時最好帶上手機,以備不時之需。實在對街坊鄰里某棟出售的房價有興趣,不妨從下載的 Zillow 上立刻獲取。咱們如今這個時代,宅男宅女出了門,仍知天下事。道理很簡單,一機在手,整個世界跟咱走。(新民)

散步的藝術



血壓高的人這麼多,怎麼回事?!



壓上升。職業和環境:從事精神緊張而體力活動較少的職業者,高血壓患病率高。環境噪音也有助於血壓上升。

肥胖:超重是高血壓的危險因素。基線體重指數每增加 3,其 4 年內發生高血壓的危險性,女性增加 57%、男性增加 50%。男性腰圍 ≥ 85 cm、女性 ≥ 80 cm 者高血壓的危險爲腰圍低於此界限者的 3.5 倍。

4. 高血壓有哪些危害

高血壓病不僅僅是一個獨立的疾病,同時又作爲心腦血管疾病的重要危險因素,導致心、腦、腎、血管、眼底結構和功能的改變和損害,引起相關疾病的發生。

小動脈:高血壓病人的全身小動脈處於痙攣狀態,反復、長期的痙攣狀態使小動脈出現玻璃樣變,最後導致動脈粥樣硬化,呈現不可逆的病變。

心臟:心臟的合併症除冠心病外,還可以由於心肌肥厚而導致心律失常、心力衰竭和猝死。

腦:高血壓腦部的合併症在中國最多見,是心臟合併症的 3~5 倍,表現爲中風(腦出血)。

腎臟:表現爲尿中蛋白尿出現和逐漸增多,夜尿多,尿毒症。

視網膜:初期表現爲視網膜小動脈痙攣,以後逐漸出現硬化,嚴重時發生視網膜出血、滲出以及視神經乳頭水腫。

下肢動脈:可致間歇性跛行。